

尚锦文化

尚锦美食生活馆



滋补药膳

220道

上班族日常保养、女性美肤养颜、
中老年养生、儿童增强抵抗力……

220道滋补又好吃的药膳，
五色组合，营养均衡；对症选择，调理体质。

蔡培娜◎著



中国纺织出版社

尚锦美食生活馆

滋补药膳 220道

蔡培娜 著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补药膳220道 / 蔡培娜著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.9

(尚锦美食生活馆)

ISBN 978-7-5064-7839-7

I. ①滋… II. ①蔡… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第174883号

原文书名:《好吃药膳220道》

原作者名:蔡培娜

中文简体字版©2011年由中国纺织出版社出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意,不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号:图字:01-2011-6747

责任编辑:范琳娜 责任印制:刘 强

装帧设计:水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 139千字 定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

善用五色饮食， 打造营养均衡、美丽健康的人生！

现在采用传统药膳养生的人越来越多，而且大家也都认识到营养的重要性，但大多数人只知道人参、当归、黄芪、红枣、枸杞子或四物汤、十全大补丸等药材，对其他药材的了解仍然太少；人人都知营养要均衡，但如何均衡摄取却难以着手，因此我提出五色均衡的主张，运用归经（肝、心、脾、肺、肾五经）及食物的五色（青、红、黄、白、黑）变化，来了解食物、药材对身体各部的功效，如此就可以轻松掌握营养均衡的法则，也有助于身体产生高能量。营养均衡了，各种天然食物都会自然分解，消化吸收良好，自然会形成良性循环。

在本书的第一章中，特别设计了“五色均衡与四季五补”，通过数道经典的药膳让您能轻松掌握五色食补与四季变化之间的养生重点。

了解了五色食补应如何制作之后，无论是中老年人、还是成长中的孩子，在本书中都可以找到适合自己所需的美味药膳。

希望读者朋友通过本书，能够深入了解药材的调理功能，当然，除了食养以外，最好还能有多元化的生活，注意身养、心养、修养和动养等的相互调整，自然能远离胀气、荨麻疹、气喘、风湿、手脚冰冷、头痛、疲惫不堪、失眠、筋骨酸痛等不适与病痛。如果您对养生之道有任何疑问，或对本书有任何意见，欢迎您与我一起讨论，我很乐意与各位交流互动。

蔡培娜

本书特色与计量说明

五色组合，营养均衡

跟着本书的每道菜肴所标示的颜色，一起来学学我们老祖宗的五色养生法——只要凑足了五色，不管是一道菜、两道菜，还是三道菜……营养都绝对是满分，让您轻轻松松掌握住均衡的营养。

分类清楚，对症对人下“食”

本书特别将各式疾病、症状、孩子、中老年人……一一分门归类，让您很容易就能找到自己所需的药膳；而且每道菜都附有功效，吃下肚里有什么好处，完全一目了然。

药材的选择与保存

在我国古书《神农本草经》中，记载了365种药材，这些药材已流传了好几千年，依其价值，可分为上、中、下三品，“上品”既是食物亦是药材，气味清香、清淡，能调出食物独特的风味，例如人参、远志、桂枝、黄芪、何首乌、甘草和熟地等均是；“中品”仅有调理作用，“下品”则主要作为治疗之用，一般较少应用于家庭中。目前，所有的中药大多数有双重价值，即大半为上品，可以配合食物，供给人体各种营养成分，它们除了能满足身体需求，得养生、助体力、益精神、活气力外，还有预防及调理功能，这就是所谓的“药食同源”。

此外，有些药材味道之妙是任何调味料都调不出来的。味有五种：甘、辛、酸、苦、咸，前二者在中医中属“阳”，后者属“阴”，在烹调时，可依各种味的不同性能调理平衡。其中，“甘”有滋养作用，如黄芪、熟地、甘草；“辛”有发散作用，如紫苏、麻黄；“酸”有收敛作用，如乌梅、山茱萸；“苦”有清泄火热、燥湿坚阴作用，如黄连、黄柏、大黄；“咸”有泻下通便、软坚散结作

用，如海带、昆布。通过不同药材的调配，再加上食物的搭配，就可以做成好吃又有益身体的药膳。

无论是干燥还是新鲜药材，都应将药材装入袋子或瓶罐中，放进冰箱的冷藏室好好保存。只是要记得——药材新鲜，药效自然较佳，味道也接近原味。

药材的神奇功效

本书采用了不少药材入菜，并依药材做说明：对脏腑所发挥的作用，分为青、红、黄、白、黑五色，以对应人体的五脏六腑（即肝经、心经、脾经、肺经、肾经所代表的五脏，以及大肠经、胃经、小肠经、膀胱经、三焦经、胆经所代表的“六腑”）。

以青色表示对肝有益、以红色表示对心有益、以黄色表示对脾有益、以白色表示对肺有益、以黑色表示对肾有益。

本书计量单位使用说明

1撮=五指指尖抓起量

1小撮=三指尖抓起量

1束=约为拇指与食指圈起量

1小束=约为大拇指大小

1段=约为10厘米

1杯=240毫升

适量=某些药膳所使用的材料份量并非绝对，可视材料多少、个人口味，酌量添加烹调。

少许=一点点，例如香油等调味料。

本书涉及的中药材宜根据不同体质、不同人群、不同疾病在医生指导下酌情使用，且仅为辅助治疗，不可代替正规治疗。

Contents

目录



Chapter1 五色均衡与四季五补

绿色春天宜养肝

- 9 酪梨鸡肫
- 10 青华银鱼+温杞牛腩
+梅桂鸡

火红夏日适补心

- 11 百花果沙拉
- 12 枣杞苏蟹+枣香鳗鱼

黄色夏末需养脾

- 13 红枣花生蹄膀盅
- 14 丹芪排骨+明黛杏鲍

白白秋光要补肺

- 15 苹梨排骨
- 16 人参竹荪鸡盅+茯草仙鸡
+麦苏香蟹

黑色冬时温补肾

- 17 京华羊肉盅
- 18 杜熟乌枣鸡+玉竹海参
- 19 茴玉羊肉

Chapter2 日常生活之滋补又美味药膳

感到疲劳、倦意时

- 21 枣杏梅肉
- 22 豆瓣鱼+奶枣杏洋糕
- 23 人参枸杞猪脑蒸
- 24 福圆福气茶+怀山粥
+牡蛎中卷

胃肠失调、拉肚子

- 25 红枣木瓜
- 26 枸尾白果鸡+补气养脾饮
- 27 参须首乌粥+苓甘饮
+红豆肉末羹

食欲不振

- 28 牛肚薏米
- 29 苏梅萝卜+陈皮鱼
- 30 蘑菇素鸡酒
- 31 薏肝粥+麦芽山楂汤
+栗子山药粥

感冒

- 32 桔梗薄荷蒸雪鸡蛋
- 33 鸡姜芪粥+桂蒟白菜
- 34 肉桂梨茶+红糖姜汁
+藕梨鲜露
- 35 杏花陈果饮+桔梗木耳饮
+百合养喉汤

咳嗽、易喘

- 36 京凤牛腩
- 37 兜铃蜜姜+葛根茯苓饮

- 38 双果百合粥+银耳白果
+罗汉梅果

- 39 柚皮鸡翅

肩颈僵硬、疼痛

- 40 参芪鸡柳
- 41 茶糖熏鱼+七辛粥
- 42 芎风粥+独活牛肉
- 43 蜜姜母鸡+蒲志茶
+薄荷圆仔汤

瘀伤淤血

- 44 枸杞香葱

皮肤红肿

- 45 糙米浆
- 46 炖杨桃蜜汁+糙米鸡翅

失眠

- 47 百合包鸡蛋瘦肉粥
- 48 红梅莲子鸡+椒桂墨鱼
+百合莲子黄芪茶

压力过大

- 49 菠萝炒饭
- 50 五香粥+芋香百合鸡
- 51 番茄肉酱
- 52 首乌猪肝+五观茴红羹

头痛、头晕

- 53 何首乌鸡蛋
- 54 川芎芷鱼+桑菊藜饮

肥胖

- 55 赵府什锦
- 56 绿薏粥+杜仲姜糖
+如燕茶

便秘

- 57 青脆鑫瓜
- 58 苡蓉鱼排+蜜汁芋头汤
- 59 养生卷
- 60 梨炖杏仁+蒟蒻小麦草饮

消化不良、胀气

- 61 仙陈红豆粥
- 62 紫苏姜草鱼+内金豆腐

夏日燥热、中暑

- 63 淡竹丝瓜
- 64 清凉荸荠串+
木耳莲子绿豆汤
- 65 紫苏凉面
- 66 夏枯金银蜜糖饮
+黄芪葛杞饮+参麦五味

冬日畏寒

- 67 红枣鱼肚

病后体弱、四肢无力

- 68 人参须瘦肉粥
- 69 养生面条+川芪牛肉
- 70 薏米牛腩粥+当芪枣枸茶
- 71 鲜虾粥

Contents

目录

Chapter3 滋补药膳让你更美

皮肤粗糙、老化

- 73 百合牛奶鱼片
- 74 糙米排骨粥+如佛青芹+莲仁绿豆汤
- 75 养生青菜+紫米粥
- 76 佗佗云吞+汉宝鸭

手脚冰冷、新陈代谢不足

- 77 佛来面条
- 78 汉皇香卤肉
- 79 汉皇卤鸡蛋+牛蒡甘露饮

- 80 大蒜鱼片粥+归花牛肉+紫苏茶

贫血

- 81 归芪温中鱼
- 82 红豆糯米粥+红蕙肉排+当归玉米饮

生理失调

- 83 紫苏淮山
- 84 蟹肉红花粥+香菇冬虫鸡+绛三红

痛经

- 85 鸡蛋牛奶粥
- 86 丹尾锦菜+归芍姜桂汤+华陀鸡

更年期不适

- 87 松子鸡蛋饺
- 88 什锦首乌盅
- 89 金瓜芋露+红枣带鱼粥

Chapter4 滋补药膳让中老年人更健康

膝痛

- 91 菇发高升
- 92 薏米当归粥+甘桂花椒鸡+杜仲断续茶

腰痛

- 93 青丝鸡腰
- 94 莲子白果姜茶+椒菊粥+龙凤筋骨盅

坐骨神经痛

- 95 川山排骨
- 96 宁神养心粥+杜仲麻腰花+防风泽泻茯苓饮

骨质疏松

- 97 清香陈鳊鱼
- 98 天宝粥
- 99 QQ芝麻卷+龙奶盅

膀胱无力

- 100 皇京小排
- 101 米豆粥+香油姜面+首乌茶饮

糖尿病

- 102 番石榴鸡
- 103 姜米绿豆粥+淮参苦瓜鸡+枸杞金菇饮

高血压

- 104 小玉米瘦肉粥
- 105 鹤鹑鱼丸+玉枣海参+牛蒡养神茶

心绞痛

- 106 枣仁白菜
- 107 黑豆牡蛎粥+人参猪心+银参桂枣饮

低血压

- 108 茯苓丸子
- 109 麦门鸡+豌豆粥+甘菜茶





Chapter5 滋补药膳让孩子身体强壮

儿童期·抵抗力差

- 111 三菇腰子鸡
- 112 八宝粥+红糟鸡

儿童期·体型瘦小

- 113 焖五色饭
- 114 起酥三文鱼+山药芡实粥

儿童期·体型过胖

- 115 山楂蒸鳕鱼+银鱼芡泥粥

儿童期·助长筋骨

- 116 舒活肋排+内金牛肉

儿童期·夜间惊悚

- 117 枣柏仁椒

儿童期·夜间盗汗

- 118 山泽白鲢+黑白术枣面条

儿童期·白天睡着出大汗

- 119 四君子粥

儿童期·手足心热

- 120 生地藕菊饮+翡翠瓜皮拌

儿童期·尿频遗尿

- 121 莲桂酒酿圆仔

儿童期·毛发黄而稀疏

- 122 葡萄首乌汁+首乌芝麻鸡

儿童期·过敏体质

- 123 坚果浆
- 124 营养糕

青春期·健胸

- 125 神仙渡舟+凉拌木瓜黑豆

青春期·痛经调节

- 126 南瓜鸡冠丝拌
- 127 益母鸡蛋+当归黄芪汤

青春期·补血

- 128 四神墨鱼

青春期·改善青春痘

- 129 蒲苕沙拉
- 130 汉梅菊饮

青春期·降火气

- 131 三菇六婆静
- 132 荷叶麦冬丝瓜盅

青春期·苗条瘦身

- 133 五粮养生饭
- 134 山陈瘦身汤+荷菊冬瓜

青春期·暴饮暴食

- 135 绿仙露

照顾考生·补脑

- 136 活力醒脑盅+酪梨红糖

照顾考生·增强记忆

- 137 川远鱼头+海鲜面

照顾考生·放松心情

- 138 蘑菇肉片汤+香油水鸡

照顾考生·舒展筋骨

- 139 灵芝韵流鸡
- 140 养肾金豆鱼+蒜鱼黄芪

照顾考生·消除疲劳

- 141 葛根山药鸡

照顾考生·养眼

- 142 金明奶露

照顾考生·补虚提神

- 143 莲薏腰果羹

Chapter 1

五色均衡与 四季五补





清热止渴、养肝健脾、补充精力，
消除冬季过食所累积多余的油脂。

酪梨鸡肫

●肝 ●脾 ●肺 ●肾

材 料：

鸡肫100克 鲜香菇3朵 芹菜1小束
西芹5根 酪梨、猕猴桃各1个 姜3片

药 材：

蒲公英15克 黄芪15克

调味料：

盐3茶匙 糖2茶匙 香油2茶匙

做 法：

1. 西芹洗净去茎脉，斜切成片，加盐腌10分钟。芹菜洗净切段；香菇洗净去蒂；酪梨洗净，带皮切块。猕猴桃去皮切片；姜切丝。
2. 将药材置于锅中，加水1杯，以中火煎煮，水滚后5~10分钟即熄火，滤渣取汁。
3. 水煮开，放入材料1余烫至熟，取出连同做法2、姜丝、调味料拌匀。
4. 将芹菜排于盘边，以猕猴桃铺底，再放入酪梨和做法3即可。

绿色春天宜养肝

春天是调整体质最佳的时机，最利因时制宜调整肝脏功能。

肝主筋，是人体中最大、最重要的营养吸收和解毒工厂，掌管着人体的新陈代谢。肝功能不好，就会造成营养不良，出现四肢无力、头发变少等现象。要了解肝好不好，可以看看指甲和眼睛：新陈代谢良好的人，有健康坚硬的指甲，眼睛也炯炯有神，看起来非常有活力；相反的，新陈代谢不足的人，指甲就很容易折断，视力也容易模糊，看起来比较没精神。要多摄取能发散苦燥、富含纤维的绿色食物或药物如芹菜、菠菜等蔬果来调整身体、强化肝功能。

此外，春天是冬寒到夏热的过渡期，早晚温差大、天气变化多端，也是多种病原萌发之际，所以也要着重防风又防寒、养脾益胃，宜多食用温补食物，才能增进健康。



青华银鱼

●肝

对于水肿、皮肤粗糙、白带异常、蛋白尿、排尿异常、骨质疏松有疗效。

材 料：银鱼100克 莲茎5根

药 材：莲子15克 薏米30克 芡实10克 怀山药15克
茯苓10克 白果5克（本品有微毒，不可多用，小儿应当注意）

调味料：淀粉2大匙 盐适量

做 法：

1. 药材洗净，泡软。莲茎洗净去外皮丝，切段。
2. 药材加水煮至熟烂，再放入莲茎煮熟，接着撒上银鱼煮5分钟，加盐，用水淀粉勾芡，即可盛盘。

●心 ●脾 ●肺 ●肾

温杞牛腩

可温体又养肝，更能帮助青春期发育、保持皮肤细致，有调理体质、强健身体的作用。

材 料：牛腩300克

药 材：人参须6根 熟地15克 黄芪20克
红枣6粒 枸杞子10克 老姜3片

调味料：酱油2大匙 砂糖1大匙

做 法：

1. 黄芪用纱布袋包好。
2. 煮滚一锅水，放入所有药材，煮5分钟，再加入牛腩、调味料，煮到牛腩熟烂即可。



梅桂鸡

●心 ●脾 ●肺

能安神除燥、预防感冒，并能滋养皮肤。

材 料：鸡块500克

药 材：黄芪20克 川芎5克 红枣5粒（去核） 枸杞子10克

调味料：盐1茶匙

做 法：

1. 药材加水500毫升，煮滚，再放入鸡块煮滚。
2. 接着转小火，并加水至盖过鸡块，慢炖30分钟，加盐调味即可。



生津润燥、清心润肺、除烦利尿，水果种类越多，微量元素越丰富，调理功能越强。

百花果沙拉

●肝 ●心 ●脾 ●肺 ●肾

材 料：

鸡蛋2个 菠萝丁20克
胡萝卜丁、红心甘薯丁各100克 番石榴
1个 苹果半个 樱桃10颗

药 材：

山药15克 红枣10粒 枸杞子10克 白
果5克 紫苏叶6克

调味料：

A 麦芽糖45克 蜂蜜15克
B 沙拉酱30克

做 法：

1. 红枣去核，连同甘薯丁放入锅中，加入调味料**A**熬煮40分钟即熄火。
2. 鸡蛋煮熟，剥壳、弄碎。白果、胡萝卜加水煮熟，取出沥干。枸杞子用开水泡洗、沥干。
3. 山药、番石榴、苹果分别切丁，连同樱桃用盐水浸泡一下，再沥干水分。
4. 紫苏叶加水240毫升，熬煮成浓缩汁，滤出汤汁，放凉，加入沙拉酱拌匀，即为酱料。
5. 将菠萝丁和做法1~3排盘，再淋上拌好的酱料即可。

火红夏日适补心

夏季暑热，很容易没胃口，有人在夏天变得较瘦，吃不下而感到“胸闷”。这时，除了清爽的蔬果外，也可以采用由春转夏二色共融的食物做调整，如苦瓜可以清热、补心、抗暑，成熟的种子带红色，经常食用，有调整心肺功能的作用。

心主脉，象征血液循环的过程。随着心脏的收缩和舒张，在动脉血管中会形成如波浪般的扩张与复原，如此就形成了所谓的“脉”。心脏收缩后送出的血液，会提供养分滋养全身的器官、组织，如果血液循环不好，脉就会出现异常现象，显示有心绞痛、气喘、关节疼痛、停经等毛病。心功能正常的人，代谢旺盛，整个人看起来红光满面；反之则脸色苍白。不过，心过劳也不好，因为这样会影响肝的运作。

夏日要补心，可借由摄取红色食物或药材，如红枣、枸杞子、胡萝卜、甘薯、红肉等来调整心血管及循环系统等方面的疾病。此外，炎炎夏日容易汗多、失水，需多补充水分，才不致影响体内内分泌，应知消暑解热渴，为夏日调养之第一步。



枣杞苏蟹

●心

可缓解腰背酸痛，并能明目醒脑。若能加些生紫苏叶丝一并食用，还可预防海鲜毒性。

材 料：螃蟹2只

药 材：人参1根 杜仲、黄芪、紫苏各10克
川芎5克 葛根、枸杞子各10克 熟地15克 党参10克 红枣10粒 何首乌10克 黄柏5克 茯苓15克 当归12克

调味料：酒2瓶

做 法：

1. 将药材浸泡于酒中1个月。
2. 螃蟹洗刷干净，切成对半置于锅中，倒入做法1，移入冰箱冷藏一晚。
3. 将做法2盛入盘中，入锅以大火蒸15分钟即可。



枣香鳗鱼

●心 ●脾 ●肺 ●肾

能加强抵抗力，并增加精力、耐力与活力。

材 料：海鳗鱼1块

药 材：黑枣10粒 党参1根 黄芪20克
枸杞子10克

调味料：酱油15克 醋15克 油少许 盐5克

做 法：

1. 鳗鱼抹上酱油、醋，腌约10分钟。
2. 锅中放入少许油加热，再放入腌好的鳗鱼煎至两面变黄。
3. 药材加240毫升水和盐，煮滚，放入煎好的鳗鱼，慢炖30分钟即可。



养心安神、润肺补脾、开胃通乳。

红枣花生蹄膀盅

●心 ●脾 ●肺

材 料：

蹄膀600克 生花生300克

药 材：

A 红枣10粒

B 黄芪20克 桂枝8克 赤芍10克
川芎5克 当归10克

调味料：

酒240毫升 盐适量

做 法：

1. 花生泡水30分钟，使其软化；红枣去核；药材**B**用纱布袋包起来。
2. 将蹄膀置于锅中，再放入花生和药材，加酒及水（以淹过锅中物为准），以中火炖煮1小时，加盐调味，即可熄火盛装。

黄色夏末需养脾

夏末余热尚存，是入秋前最适宜调整脾胃、提高消化能力的时候。迎接秋收季节之前，为增加食欲预先进行准备，可以减轻身体负担，好好照顾自己。这个时候，最适宜摄取黄色食物，如芒果、橙子、橄榄、鸡蛋、玉米、花生、山楂、陈皮等。

脾主消化。当一个人食欲不振，医生说他要吃些开脾的药，目的就在于促进其消化功能。脾胃良好，可以加速营养吸收，强化身体修复机能。

借由摄取黄色食物或药材如山楂、陈皮、鸡蛋、花生、金橘、南瓜、生姜等，可解决脾胃不和、食欲不振等情况。



丹芪排骨

●脾

养血、活血化淤，可降低体内胆固醇，亦可调理肝功能异常，消除运动后的身体酸痛。

材 料：排骨600克

药 材：甘草9克 当归10克 黄芪20克 炒白芍、丹参各10克 川芎5克 赤芍10克 生地15克

调味料：盐适量

做 法：

1. 排骨切段，放入滚水中汆烫出血水，取出洗净。
2. 将排骨置于锅中，加入药材及水（以淹过锅中物为准），以中火熬煮至排骨熟透，即可熄火盛盘。



明黛杏鲍

●心 ●脾 ●肺

能补气养颜、润肺止渴、提高免疫力。

材 料：杏鲍菇3个大

药 材：罗汉果1/8个 黄芪20克
党参2~3根 红枣3粒 人参须2根
菊花5克

调味料：盐适量

做 法：

1. 药材加水500毫升，以小火煮20分钟。
2. 接着将盐、杏鲍菇放入，小火煮3分钟即可。



能润肺止咳，并可预防便秘、消除黑斑、调理肤质。

苹梨排骨

●心 ●脾 ●肺 ●肾

材 料:

苹果1个 梨1个 米酒1.5瓶
排骨300克

药 材:

五味子5克

调味料:

盐适量

做 法:

1. 苹果、梨切块，放入密封容器中，注入米酒，腌3个月。
2. 药材用纱布袋包好。
3. 将做法1倒入锅中，加入药材包和水500毫升，煮滚，再放入排骨炖至熟烂，最后加盐调味即可。

白白秋光要补肺

秋季转凉，气候变得干燥，容易造成皮肤干燥，干咳的人也较多。

肺主皮毛，象征呼吸系统与皮肤调节的作用，与上呼吸道感染、体表温度控制、基础代谢（通过流汗排出体内废物）有很大关系。肺不好的人，除了容易干咳、气喘，体力减弱，体温调节也不好，一遇到“风邪”就会感冒，又如咳嗽多痰，若长久下来会导致失眠、心悸、易作梦、抵抗力差，可借由摄取白色食物或药材，如莲子、银耳、梨、茯苓、薏米、大蒜、白萝卜、茭白等可润肺生津的食养与药养，调整改善呼吸器官功能，并为冬季增加体温而暖身。

人参竹荪鸡盅

●心 ●脾 ●肺

润肺化痰，补充元气，加强免疫功能。

材 料：竹荪5根 鸡腿2个

药 材：干百合12克 人参10克

调味料：酒120毫升 盐适量

做 法：

1. 竹荪用清水反覆浸泡几次后，去除头蒂及外膜，切段，泡水。
2. 人参加水750毫升，煎煮10分钟后，放入鸡、百合和酒煮30分钟，再加入盐、竹荪煮5分钟，即可熄火装盅。



茯苓仙鸡

●肺

可缓解腰背酸痛，并能明目醒脑、以防感冒。

材 料：土鸡半只

药 材：炒白术15克 甘草10克 人参10克
白茯苓15克 怀山药20克 党参10克
沙参5克

调味料：盐适量

做 法：

1. 鸡洗净，沥干。
2. 将药材放入锅内，加水（以能淹过鸡身为准）煮开后，再放入鸡一起炖煮，直到鸡烂熟，加盐调味，即可熄火。



麦苏香蟹

●心 ●脾 ●肺 ●肾

能润肺化痰、增加精力。

材 料：海蟹1只

药 材：麦芽糖25克 干紫苏叶9克

做 法：

1. 药材加水120毫升，用小火煮10分钟。
2. 将海蟹外壳刷洗干净、剥除肺囊，放在盘子上，再淋入做法1煮好的药汁。
3. 整盘移入蒸锅中，以大火蒸6分钟即可。

